

OTRAS RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda utilizar **teléfonos inalámbricos** y llevarlos siempre encima.
- ✓ Los pestillos no están recomendados porque pueden impedir que puedan proporcionarle ayuda si se cae dentro de una habitación o baño.
- ✓ **Es importante analizar la caída** que ha tenido, para **evitar próximas caídas** y **aprender** de las experiencias.
- ✓ Después de haberse caído, es muy importante recuperar la actividad física previa a la caída. **Tenga cuidado pero no tenga miedo**, ya que el miedo es un factor de riesgo de caídas.
- ✓ Es recomendable realizar ejercicio activo, caminar al aire libre, tai-chi, aquagym, baile,... Numerosos estudios demuestran que realizar este tipo de ejercicios proporciona múltiples beneficios a las personas mayores.
- ✓ **Durante la noche se producen muchas caídas** ya que muchas veces coinciden varios elementos que pueden favorecerlas, algunos medicamentos, levantarse con prisa, no calzarse adecuadamente o no utilizar la luz nocturna. Por tanto, es necesario extremar las precauciones.

**La prevención es el mejor tratamiento.
Prevenir las caídas es responsabilidad de todos.
Si necesita ayuda o tiene cualquier duda, consulte con enfermería.**



Parc Taulí Sabadell
Hospital Universitari

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR CAÍDAS Y ¿QUÉ HACER SI NOS HEMOS CAÍDO?

Unitat Funcional de Seguretat del Pacient
Grup de millora de Caigudes Parc Taulí

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR CAÍDAS

En el Hospital:

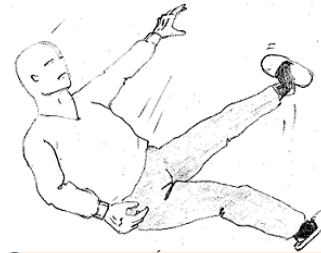
1. Disponer de los dispositivos de ayuda personales en todo momento: gafas, audífonos, bastón, caminadores,...
2. Imprescindible **calzado cómodo y cerrado**. Es necesario evitar caminar descalzo o con calcetines.
3. Es importante llevar ropa cómoda y que no dificulte la movilidad.
4. Mantener los espacios ordenados y evitar objetos fuera de lugar: zapatos, mesitas, palos de sueros, sillas,...
5. Tienen que estar acompañados el menor de edad y el paciente con riesgo elevado de caídas.
6. Recuerde dejar el timbre al alcance del paciente. Avise a enfermería siempre que necesite ayuda.

En el domicilio:

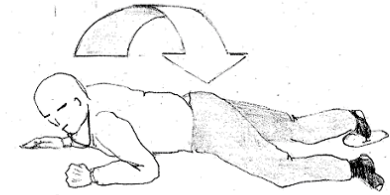
7. Intente adaptar su domicilio a sus necesidades: barandas, barras de apoyo,...
8. Las prisas no son buenas, hay que utilizar el tiempo necesario para cada actividad.
9. Es necesario centrar la atención en lo que se está haciendo, para evitar distracciones y caer.
10. Hay actividades largas que se pueden realizar sentados.

¿QUÉ HACER SI NOS HEMOS CAÍDO?

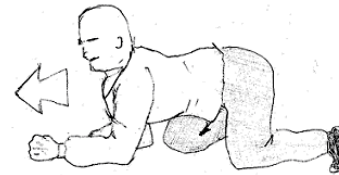
- ✓ Pida ayuda y guarde la calma para levantarse. Pueden ayudarle ofreciéndole una silla estable para apoyarse.



Ante una caída...



Póngase boca abajo.



A cuatro patas busque una superficie donde apoyarse.



Apoye el pie de su lado más fuerte y levántese ayudándose de los brazos.